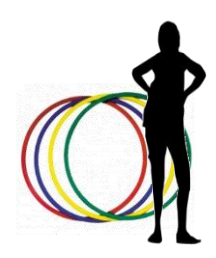
Hula-hoop, mode d'emploi



Avec un hula-hoop, les possibilités sont multiples. Vous pouvez réaliser des exercices d'échauffement afin de renforcer vos muscles abdominaux, votre dos ou vos épaules. Pour ce faire, positionnez-vous jambes légèrement écartées et fléchies. Faites tourner le cerceau autour de votre taille en privilégiant les mouvements d'avant en arrière plutôt que circulaires. Ensuite placez-le en haut ou en bas de votre bras et faites-le tourner de la même façon pour travailler les muscles de vos épaules. Vous pouvez même utiliser votre cerceau comme corde à sauter.

Comment choisir son cerceau ?

Les cerceaux les plus adaptés sont ceux qui mesurent entre 100 et 110 cm de diamètre : ils sont suffisamment petits pour que le mouvement ne soit pas trop difficile et suffisamment grands pour que l'entrainement soit soutenu ! Les cerceaux existent également en différentes épaisseurs, selon le degré de difficulté que vous souhaitez (les plus lourds étant les plus difficiles).

Il existe également des cerceaux remplis d'eau qui permettent de réaliser des cercles plus rapidement. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à vous rendre dans votre magasin de sport préféré : c'est en testant plusieurs modèles que vous trouverez celui qui vous convient le mieux.

Sources manger-bouger.fr